ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم حالة مرضية تحدث نتيجة ازدياد القوة الضاغطة للدم على الجدران الداخلية للأوعية الدموية. ويؤدي ذلك الارتفاع على المدى البعيد إلى العديد من المضاعفات في الجسم، منها الإصابة بأمراض القلب الوعائية والنوبة القلبية وفشل القلب والسكتة الدماغية إضافة إلى الفشل الكلوي.

ما هو ضغط الدم:
ضغط الدم هو القوة التي يدفع بها الدم على جدران الشرايين. إذا تجاوزت هذه القوة أو الضغط الحدود الطبيعية على الجدران ولفترات طويلة فيؤدي ذلك لتلف في الشرايين وبعض أعضاء الجسم .

يُقاس ارتفاع ضغط الدم من خلال أجهزة مخصصة لذلك تقوم بتحديد نوعين من القراءة للضغط، القراءة العلوية وتسمى "ضغط الدم الانقباضي" والقراءة السفلية وتسمى "ضغط الدم الانبساطي"، وتكتب على سبيل المثال هكذا ١٢٠/٨٠ . ويوضح الجدول المستويات الطبيعية والمرتفعة لقياس ضغط الدم.

مستويات ضغط الدم	
المستوى الطبيعي	ضغط الدم الانقباضي: أقل من ١٢٠ ضغط الدم الانبساطي: اقل من ٨٠
مرحلة الخطورة (ما قبل ارتفاع ضغط الدم)	ضغط الدم الانقباضي: ١٢٠ – ١٣٩ ضغط الدم الانبساطي: ٨٠ – ٨٩
ارتفاع ضغط الدم	ضغط الدم الانقباضي: ١٤٠ فأعلى ضغط الدم الانبساطي: ٩٠ فأعلى

المصدر: مراكز التحكم بالأمراض (CDC) – الولايات المتحدة

ما هي العوامل المؤدية للإصابة به؟

في معظم حالات ارتفاع ضغط الدم (حوالي٩٠%) لا يعرف سبب واضح ومحدد له، ولكن توجد العديد من عوامل الخطورة التي يمكن أن ترفع من نسبة خطورة الإصابة به، ويسمى هذا النوع "ارتفاع ضغط الدم الأولي" أو "الأساسي". ويمكن تلخيص أهم تلك العوامل فيما يلي:

- زيادة والوزن والسمنة: حيث ترتفع نسبة خطورة الإصابة بارتفاع ضغط الدم عند من يعانون من ذلك.
- الأنماط الغذائية غير الصحية ويشمل ذلك:
  - الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالملح كبعض أنواع البرجر والبيتزا ، وكذلك المخللات والأجبان المالحة والمصبرات كشرائح البطاطس وغيرها.
  - قلة تناول الأطعمة المحتوية على البوتاسيوم بكميات مناسبة
- الخمول البدني.
- التدخين وتعاطي الكحول.
- وجود تاريخ مرضي لدى أحد أفراد العائلة.
- الضغوط النفسية بما في ذلك القلق والاكتئاب.
- كبار السن: حيث يكونوا أكثر عرضة للإصابة به مقارنة بغيرهم.

أما النوع الثاني من ارتفاع ضغط الدم فهو يحدث نتيجة مضاعفات أو اعتلالات صحية في الجسم، والتي من أبرزها:

- بعض أنوع أمراض الكلى المزمنة وأمراض الغدة الدرقية.
- نتيجة لمضاعفات مرض السكري: ما يقارب من ٦٠% من المصابين بالسكري يعانون من ارتفاع ضغط الدم، كما أن عدم التحكم بمستوى السكر في الدم يؤدي إلى ترسبه على جدران الأوعية الدموية وهو ما يؤثر على وظائفها.

- الاستخدام الخاطئ في تناول بعض الأدوية مثل حبوب منع الحمل والكورتيزون، وبعض أنواع العلاج بالهرمونات، وبعض أنواع المسكنات كالإيبوبروفين.
- الاستخدام الخاطئ لبعض أنواع الخلطات العشبية المستخدمة في الطب الشعبي.
- بعض أنواع الاختلالات في هرمونات الجسم مثل اعتلال كوشنج.
- بعض المواد المخدرة كالكوكايين والامفيتامينات.

الملح وضرره على الصحة:

- الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالملح (الصوديوم) يمكن أن يؤدي لارتفاع ضغط الدم، وبالتالي التعرض لمضاعفاته كالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.
- تشير الدراسات أن ما يربو على ٧٠٪ من الملح يأتي من تناول الأطعمة الغنية بالملح وليس من استخدام الملاحة.
- العديد من وجبات المطاعم تحتوي على نسبة عالية من الملح كالبرجر والبيتزا والنقانق والساندوتشات.
- كما تحتوي العديد من الأطعمة الجاهزة والمعلبة على نسبة عالية من الملح وفي مقدمتها شرائح البطاطس والمخللات والأجبان والعديد من أنواع الخبز.
- التوازن في تناول تلك الأطعمة وعدم الإفراط فيها، مع البحث عن الخيارات الصحية يساعد في خفض استهلاك كمية الملح.
- بالنسبة للأصحاء، يفترض أن تقل كمية الملح المستهلكة يوميا عن ٥ جم وهو ما يعادل ملعقة شاهي تقريبا، ويجب أن تقل عن ذلك بالنسبة للأطفال والمصابين بارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض الكلى وكبار السن فوق ٥١ سنة.
- احرص على قراءة البطاقة الغذائية للأطعمة المعلبة أو المغلفة لمعرفة نسبة الملح. فنسبة ٥٪ فأقل من الاحتياج اليومي من الملح تعد منخفضة، أما التي تحتوي على ٢٠٪ فما فوق فتعد نسبة عالية.

ما هي أعراض وعلامات الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

- يسمى ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت كونه يصيب الكثيرين ولمدد طويلة دون ظهور أعراض واضحة له. وعندما تظهر الأعراض فغالبا ما يكون في مراحل متقدمة ينتج عنه الكثير من المضاعفات على الأوعية الدموية والقلب والكلى وغيرها من الأعضاء.
- إلا أنه وفي بعض الحالات النادرة قد يصاحب ارتفاع ضغط الدم الشعور بالصداع وتشوش في النظر ورعاف من الأنف.
- وغالبا ما يكتشف ارتفاع ضغط الدم مصادفة أثناء زيارة الطبيب وقياس الضغط. ولهذا فينصح دوما بقياس ضغط الدم بصفة دورية لمن بلغ سن ١٨ سنة فما فوق، أو كان لديه أحد عوامل الخطورة المسببة للمرض والتي ذكرت سابقا.

كن حذرا فهذه مضاعفات ارتفاع الضغط إذا أهمل اكتشافه وعلاجه

يُعد ارتفاع ضغط الدم حالة مرضية خطيرة إذا أُهمل اكتشافها مبكرا وعلاجها، وقد تؤدي للعديد من المضاعفات المهددة للصحة، ومنها:

- النوبات القلبية والسكتات الدماغية.
- الفشل القلبي حيث يؤثر على عضلات القلب ووظائفها.
- الإصابة بما يسمى بأم الدم، حيث يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى إضعاف جدران الأوعية الدموية وتمددها وتورمها.
- التأثير على الأوعية الدموية في الكلى مما قد يؤدي لأمراض مزمنة فيها ومن ثم الإصابة بالفشل الكلوي.
- التأثير على الأوعية الدموية في العين وهو ما قد يؤدي للإصابة بالعمى.

ما هي عوامل الحماية والوقاية من ارتفاع ضغط الدم؟

يمكن الحد من مخاطر الإصابة بهذا المرض ومضاعفاته من خلال إتباع الأنماط الحياتية الصحية التالية:

١. تجنب الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالملح. فالملح من العوامل المساعدة في ارتفاع ضغط الدم. ويُنصح بأن تقل كمية الملح المستهلكة يوميا عن ٥ جم، وهو ما يقدر بملعقة شاهي.

٢. الحفاظ على الطعام المتوازن الغني بالخضار والفواكه بصفة يومية حيث يساعد ذلك على خفض ضغط الدم، فضلا عن أهمية الحد من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية والسكريات.

٣. ممارسة النشاط البدني معتدل الشدة لمدة لا تقل عن ساعتين ونصف أسبوعيا للبالغين، وساعة كاملة يوميا للأطفال. فالنشاط البدني يساعد على خفض ضغط الدم، كما أن التمارين المنتظمة تساعد على انقاص الوزن الذي يُعد عاملا مساعدا في خفض ضغط الدم.

٤. الحفاظ على الوزن المعتدل، فزيادة الوزن والسمنة تشكل عبأ على تأدية القلب والأوعية الدموية لوظائفها.

٥. تجنب تعاطي التدخين والكحول، والمحرمة شرعاً.

٦. القدرة على التعايش مع الضغوط الحياتية والنفسية والسيطرة عليها.

٧. إجراء قياس ضغط الدم بصفة دورية لمن هم في سن ١٨ سنة فأكثر.

علاج ارتفاع ضغط الدم

- يستدعي علاج ارتفاع ضغط الدم إتباع أنماط حياتية صحية تشمل ما ذكر في فقرة عوامل الحماية والوقاية السابقة، وذلك للحد من مضاعفات المرض.
- كما يستدعي العلاج، في العديد من الأحيان، تناول أدوية محددة بصفة مستمرة، وهو ما يستلزم متابعة تناولها بانتظام وفق الإرشادات الطبية.

- يُنصح مرضى ارتفاع ضغط الدم باتباع حمية داش (DASH)، والتي تركز على تناول الخضار والفواكه والأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة غير منزوعة القشرة، وكذلك تناول الحليب ومنتجاته قليل الدسم، وأيضا الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم. إضافة إلى الحد بشكل كبير من الأطعمة الغنية بالدهون والملح. ولمزيد من المعلومات حول هذه الحمية ومدى مناسبتها لك يرجى استشارة الطبيب المعالج.
- من الضروري الحفاظ على الزيارات المنتظمة للطبيب وكذلك الفحوصات الدورية، لمتابعة الوضع الصحي للمريض.

أجهزة قياس الضغط المنزلية:

- يتوفر في الصيدليات ومنافذ بيع الأجهزة الطبية العديد من الأجهزة لقياس ضغط الدم.
- يُنصح بشراء الأجهزة الرقمية الإلكترونية ذات الجودة العالية، والتي تُستخدم على الذراع فوق المرفق وليس حول الرسغ فهي أكثر دقة.
- اقرأ تعليمات استخدام الجهاز جيدا.
- استعن بالطبيب أو الممرض لمساعدتك في كيفية استخدام الجهاز وتسجيل القراءات لأول مرة.
- عند أخذ القياس يجب أن تكون في وضعية مريحة كالجلوس ومستند الظهر، ووضع القطعة التي حول الذراع في مستوى موازي للقلب، اجعل الساقين على الأرض متجانبتين وليست فوق بعضها البعض.
- الأفضل أخذ القياس بعد أخذ راحة لمدة خمس دقائق.
- تجنب قياس ضغط الدم في حالة القلق والضغط النفسي، أو بعد تناول مشروبات تحتوي على الكافيين أو عند تعاطي التبغ خلال الثلاثين دقيقة الماضية.
- تجنب الحركة أثناء أخذ القياس.

المصدر بتصرف: موقع الميد لاين بلس- المكتبة الطبية الأمريكية